

**智能手機應用培訓活動**  
**長者服務設施開展培訓活動資訊**

| 序 | 設施名稱               | 舉辦日期                               | 舉辦時間        | 培訓活動名稱                    | 對象             | 名額        | 地點                              | 聯絡電話     |
|---|--------------------|------------------------------------|-------------|---------------------------|----------------|-----------|---------------------------------|----------|
| 1 | 工聯台暉長者服務中心         | 2/5/2025-26/9/2025(五)              | 15:00-15:45 | 外賣點餐簡單D                   | 中心會員           | 5名, 先到先得  | 台山中街, 台暉樓3樓, 多功能室               | 28211761 |
|   |                    | 5/5/2025-29/9/2025(一)              | 15:00-15:45 | 電子支付知多D                   | 中心會員           | 5名, 先到先得  |                                 |          |
|   |                    | 7/5/2025-24/9/2025(三)              | 15:00-15:45 | 電子一戶到處通                   | 中心會員           | 5名, 先到先得  |                                 |          |
| 2 | 澳門江門同鄉會<br>頤康活動中心  | 30/6/2025-28/7/2025<br>(逢星期一)      | 10:00-10:45 | 「影音娛樂樂無限」<br>應用程式教學       | 中心會員           | 20名, 先到先得 | 澳門俾利喇街 130-136C<br>望賢樓地面層 A-F 舖 | 28228301 |
|   |                    | 2/7/2025-30/7/2025<br>(逢星期三)       | 14:00-14:45 | 「影音娛樂樂無限」<br>應用程式教學       | 中心會員           | 20名, 先到先得 |                                 |          |
|   |                    | 4/7/2025-25/7/2025<br>(逢星期五)       | 10:00-10:45 | 「微信公眾號輕鬆學」關注與使用快<br>上手班   | 中心會員           | 20名, 先到先得 |                                 |          |
| 3 | 澳門海島市居民群益會<br>頤康中心 | 2/5/2025-26/9/2025<br>(逢星期三、四、五)   | 14:00-14:45 | 手機“咨”多D 你我都要識             | 中心會員           | 10名, 先到先得 | 氹仔黑橋平民新邨第十座<br>75B地下            | 28825273 |
| 4 | 澳門菜農合群社<br>康年之家    | 6/5/2025-30/9/2025<br>(逢星期二、四)     | 10:00-10:45 | “智慧耆趣玩盡手機樂”培訓活動           | 中心會員           | 10名, 先到先得 | 黑沙環關閘騎士馬路41號<br>信智花園            | 28481885 |
|   |                    | 2/5/2025-26/9/2025<br>(逢星期五)       | 10:30-11:15 | “智慧耆趣玩盡手機樂”培訓活動           | 中心會員           | 10名, 先到先得 |                                 |          |
| 5 | 澳門街坊會頤駿中心          | 1/7/2025-31/7/2025<br>(逢星期二、四、六)   | 10:00-10:45 | “一戶通”手提應用程式應用培訓           | 中心會員/學員/<br>義工 | 4名, 先到先得  | 澳門白朗古將軍大馬路街<br>坊總會社區服務大樓2樓      | 28227677 |
| 6 | 母親會頤康中心            | 5/5/2025-29/9/2025<br>(逢星期一, 共22節) | 11:00-12:00 | “電子支付你我都識用”<br>培訓活動       | 中心會員           | 6名, 先到先得  | 澳門馬交石炮台馬路1號B<br>母親會大廈地下         | 28717801 |
|   |                    | 7/5/2025-24/9/2025<br>(逢星期三, 共21節) | 11:00-12:00 | “數碼點餐好方便”<br>培訓活動         | 中心會員           | 6名, 先到先得  |                                 |          |
|   |                    | 2/5/2025-26/9/2025<br>(逢星期五, 共22節) | 11:00-12:00 | 齊來認識“一戶通、<br>我的健康2.0”培訓活動 | 中心會員           | 6名, 先到先得  |                                 |          |

| 序  | 設施名稱                  | 舉辦日期                                            | 舉辦時間        | 培訓活動名稱               | 對象     | 名額        | 地點                       | 聯絡電話     |
|----|-----------------------|-------------------------------------------------|-------------|----------------------|--------|-----------|--------------------------|----------|
| 7  | 沙梨頭坊眾互助會<br>頤康中心      | 2/5/2025-30/9/2025<br>(逢星期一、三、五)                | 14:30-15:30 | "電子支付"手機培訓班          | 中心會員   | 10名       | 沙梨頭麻子街53號A地下             | 28955745 |
| 8  | 下環坊會頤康中心              | 2/5/2025-29/9/2025<br>(逢星期一、五)                  | 14:15-15:00 | "一戶通"手機應用程式齊齊學培訓活動   | 中心會員   | 8名, 先到先得  | 河邊新街131號地下               | 28551472 |
|    |                       | 3/5/2025-27/9/2025 (逢星期六)                       | 10:15-11:00 | "我的健康2.0"智能體驗最易學培訓活動 | 中心會員   | 6名, 先到先得  |                          |          |
| 9  | 港澳信義會恩耆中心             | 6/5/2025-30/9/2025<br>(逢星期二)                    | 10:00-10:45 | "電子支付你我都識用"工作坊       | 中心會員   | 5名        | 澳門路環十月初五馬路<br>(無門牌)      | 28882227 |
|    |                       | 8/5/2025-30/9/2025<br>(逢星期四)                    | 10:00-10:45 | "電子支付你我都識用"工作坊       | 中心會員   | 5名        |                          |          |
|    |                       | 12/5/2025-30/9/2025<br>(逢星期一)                   | 10:15-11:00 | 智能手機應用工作坊            | 中心會員   | 5名        |                          |          |
| 10 | 青頤長者綜合服務中心            | 6/5/2025-30/9/2025<br>(逢星期一、二、三)<br>(假日及中心活動除外) | 10:30-11:15 | "智能電話輕鬆上手"           | 中心服務對象 | 10名, 先到先得 | 青洲新馬路青洲社屋青松樓五樓           | 28271013 |
| 11 | 澳門街坊會聯合總會<br>氹仔日昇長者中心 | 6/5/2025-30/9/2025<br>(逢星期二、四)                  | 16:00-17:00 | "電子支付你我都識用"培訓活動      | 中心會員   | 4名, 先到先得  | 氹仔東北馬路日昇樓一座<br>地下D RC    | 28575884 |
|    |                       | 3/5/2025-27/9/2025 (逢星期六)                       | 10:00-10:45 | 齊來認識"我的健康2.0"培訓活動    | 中心會員   | 8名, 先到先得  |                          |          |
| 12 | 工聯氹仔松柏之家              | 6/5/2025-30/9/2025<br>(逢星期二)                    | 09:30-10:15 | APPLE系統使用簡介          | 中心會員   | 8名, 先到先得  | 氹仔施督憲政街24號地下             | 28825488 |
|    |                       | 8/5/2025-30/9/2026<br>(逢星期四)                    | 09:30-10:15 | android系統使用簡介        | 中心會員   | 8名, 先到先得  |                          |          |
|    |                       | 3/5/2025-30/9/2025<br>(逢星期六)                    | 09:30-10:15 | 點點好方便                | 中心會員   | 5名, 先到先得  |                          |          |
| 13 | 青洲坊眾互助會<br>頤康中心       | 12/5/2025-30/9/2025<br>(逢星期一)                   | 14:30-15:15 | 手機培訓班講座              | 中心會員   | 20名, 先到先得 | 青洲和樂巷25號嘉應花園<br>第三期地下BB舖 | 28261305 |
|    |                       | 2/5/2025-30/9/2025<br>(逢星期三、五)                  | 09:15-10:00 | 手機培訓班教學              | 中心會員   | 5名, 先到先得  |                          |          |

| 序  | 設施名稱               | 舉辦日期                                                                     | 舉辦時間                                        | 培訓活動名稱                    | 對象     | 名額        | 地點                         | 聯絡電話      |
|----|--------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------|--------|-----------|----------------------------|-----------|
| 14 | 民眾頤菁中心             | 2/7/2025-29/8/2025<br>(逢星期一、三)                                           | 14:30-15:15                                 | “便捷應用我的健康2.0”培訓活動         | 中心會員   | 10名(先到先得) | 氹仔律政司街松樹尾社區中心二樓            | 2884 1344 |
|    |                    | 4/7/2025-29/8/2025<br>(逢星期五)                                             | 14:30-15:15                                 | “隨時點餐無煩惱”長者手機應用培訓         | 中心會員   | 10名(先到先得) |                            |           |
| 15 | 頌暉長者中心             | 2/5/2025-11/7/2025<br>(逢星期三、四、五)                                         | 16:00-16:45                                 | 「心有靈犀一戶通」<br>一戶通培訓活動      | 中心會員   | 10名       | 下環街61-63號地下                | 28932901  |
|    |                    | 16/7/2025-26/9/2025<br>(逢星期三、四、五)                                        | 16:00-16:45                                 | 「健康寶盒」<br>我的健康2.0培訓活動     | 中心會員   | 10名       |                            |           |
| 16 | 婦聯頤康中心             | 2/7/2025-30/7/2025<br>(逢星期三)                                             | 14:30-15:15、<br>15:30-16:15、<br>16:30-17:15 | "智能生活好easy"培訓活動           | 中心會員   | 3名，先到先得   | 澳門渡船街婦聯綜合服務大樓1樓—頤康中心       | 28217333  |
| 17 | 黑沙環天主教牧民中心<br>耆康樂園 | 2/5/2025-30/9/2025<br>(逢星期五)                                             | 15:00-16:00                                 | 科技新體驗之“一戶通”<br>手機應用程式培訓活動 | 中心會員   | 5-10名     | 黑沙環祐漢新邨<br>第二街2號<br>祐添大廈地下 | 28341924  |
|    |                    | 8/5/2025-30/9/2025<br>(逢星期四)<br>15/5(四)調至13/5(二)上課<br>22/7(四)調至23/7(二)上課 | 14:00-15:00                                 | 科技新體驗之“我的健康2.0”<br>培訓活動   | 中心會員   | 5-10名     |                            |           |
|    |                    | 9/6/2025-30/9/2025<br>(逢星期一)                                             | 16:00-17:00                                 | 科技新體驗之“一戶通”<br>手機應用程式培訓活動 | 中心會員   | 5-10名     |                            |           |
| 18 | 台山坊眾互助會            | 1/7/2025-31/7/2025<br>(逢星期一、二、四)                                         | 15:00-15:45                                 | "一戶通"的功能知多少?              | 頤康中心會員 | 30名       | 台山平民新邨A座<br>台山坊會頤康中心       | 28400425  |
| 19 | 澳門馬黑祐頤康中心          | 1/7/2025-31/7/2025<br>(逢星期二、三、五)                                         | 10:45-11:30                                 | “齊齊認識一戶通”培訓活動             | 中心會員   | 10名，先到先得  | 澳門中心街永添新村地下<br>B&C座        | 28415542  |
| 20 | 望廈坊會頤康中心           | 7/5/2025-30/9/2025<br>(逢星期一、三)                                           | 15:00-15:45                                 | “電子支付”手機培訓活動              | 中心會員   | 3名        | 澳門美副將大馬路16-AB<br>號地下       | 28522361  |
|    |                    | 2/5/2025-30/9/2025<br>(逢星期五)                                             | 15:00-15:45                                 | “一戶通”手機培訓活動               | 中心會員   | 3名        |                            |           |

| 序  | 設施名稱               | 舉辦日期                                                     | 舉辦時間        | 培訓活動名稱                        | 對象    | 名額       | 地點                            | 聯絡電話     |
|----|--------------------|----------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------|-------|----------|-------------------------------|----------|
| 21 | 澳門工會聯合總會<br>望廈老人中心 | 30/6/2025-31/7/2025<br>(逢星期一、四)                          | 15:00-15:45 | "生活便利工具應用之巴士報站我都知"<br>"培訓活動"  | 中心會員  | 15名，先到先得 | 澳門慕拉士大馬路178-182號望廈社屋望善樓1樓B1單位 | 28317832 |
|    |                    | 1/7/2025-29/7/2025<br>(逢星期二)                             | 09:30-10:15 | "認識如何上網連WIFI" 培訓活動            | 中心義工  | 15名，先到先得 |                               |          |
| 22 | 滙暉長者中心             | 2/5/2025、2/6/2025、7/7/2025<br>5、4/8/2025、1/9/2025<br>共5節 | 15:00-15:45 | "滙智慧生活一點通"-<br>介紹「一戶通」講座      | 快富樓住戶 | 40名      | 澳門筷子基社屋快富樓7樓滙暉長者中心            | 28220095 |
|    |                    | 5/5/2025-30/7/2025<br>(逢星期一，三，五) 共36節                    | 10:30-11:15 | "滙智慧生活一點通"-<br>「一戶通」手機應用程式培訓班 | 快富樓住戶 | 5至8名     |                               |          |
| 23 | 松柏之家老人中心           | 7/5/2025-30/9/2025<br>(逢星期三)                             | 09:30-11:00 | 智NET學堂-<br>智醒方程式              | 中心會員  | 10-15名   | 澳門連勝馬路92號A地下                  | 28556234 |
|    |                    | 3/5/2025-30/9/2025<br>(逢星期二、六)                           | 09:30-10:15 | 智NET學堂-<br>智NET加油站            | 中心會員  | 8名，先到先得  |                               |          |
| 24 | 青洲老人中心             | 7/5/2025-28/9/2025<br>(逢星期一、三)                           | 10:00-10:45 | 手機應用程式培訓                      | 中心會員  | 5-10名    | 澳門李寶椿街122號青洲坊大廈第二座2樓C2        | 28244222 |
|    |                    | 6/5/2025-29/9/2025<br>(逢星期二、四)                           | 16:00-16:45 | 手機應用程式培訓                      | 中心會員  | 5-10名    |                               |          |
| 25 | 康暉長者日間護理中心         | 6/5/2025-30/9/2025<br>(逢星期二)                             | 10:30-11:15 | “電子支付好easy” 工作坊               | 中心會員  | 各10名     | 澳門布拉干薩街<br>濠景花園28座翠菊苑地下       | 28842577 |
|    |                    | 9/5/2025-26/9/2025<br>(逢星期五)                             | 10:30-11:15 | “電子支付好easy” 工作坊               |       | 各10名     |                               |          |
|    |                    | 7/7/2025-25/8/2025<br>(逢星期一)                             | 14:30-15:15 | “我的健康齊關注” 培訓活動                |       | 10名      |                               |          |

| 序  | 設施名稱                    | 舉辦日期                              | 舉辦時間        | 培訓活動名稱            | 對象      | 名額       | 地點                               | 聯絡電話      |
|----|-------------------------|-----------------------------------|-------------|-------------------|---------|----------|----------------------------------|-----------|
| 26 | 澳門街坊會聯合總會<br>綠楊長者日間護理中心 | 23/6/2025-7/7/2025<br>(逢星期一、四、五)  | 10:00-10:45 | “一戶通”手機應用程式培訓活動   | 中心會員    | 10名，先到先得 | 筷子基飛喇士街362號綠<br>楊花園第一及第二座地下      | 28266850  |
|    |                         | 10/7/2025-18/7/2025<br>(逢星期一、四、五) | 10:00-10:45 | “我的健康2.0”應用概述培訓活動 | 中心會員    | 10名，先到先得 |                                  |           |
|    |                         | 21/7/2025-4/8/2025<br>(逢星期一、四、五)  | 10:00-10:45 | “一戶通”手機應用程式培訓活動   | 中心會員    | 10名，先到先得 |                                  |           |
| 27 | 同善堂長者活動中心               | 2/7/2025-3/7/2025<br>(星期三至四)      | 10:10-11:00 | 活用電子支付Easy pay    | 中心會員    | 10名，先到先得 | 澳門黑沙環1A號同善堂崔<br>德祺主席紀念樓地下及一<br>樓 | 2852 1871 |
|    |                         | 9/7/2025-10/7/2025<br>(星期三至四)     | 10:10-11:00 | 活用電子支付Easy pay    | 中心會員    | 10名，先到先得 |                                  |           |
|    |                         | 16/7/2025-17/7/2025<br>(星期三至四)    | 10:10-11:00 | 活用智能生活通           | 中心會員    | 10名，先到先得 |                                  |           |
|    |                         | 23/7/2025-24/7/2025<br>(星期三至四)    | 10:10-11:00 | 活用智能生活通           | 中心會員    | 10名，先到先得 |                                  |           |
|    |                         | 30/7/2025-31/7/2025<br>(星期三至四)    | 10:10-11:00 | 活用智能生活通           | 中心會員    | 10名，先到先得 |                                  |           |
|    |                         | 2/7、12/7、19/7、26/7/2025<br>(逢星期四) | 15:30-16:20 | 智能活用班之智識食         | 中心會員    | 10名，先到先得 |                                  |           |
| 28 | 新橋區坊眾互助會<br>頤康中心        | 3/5/2025-30/9/2025<br>(逢星期二、四、六)  | 15:00-16:00 | 智能手機教學            | 55歲以上人士 | 10名      | 新橋打纜前地2-2<br>A銀都大廈地下             | 28351080  |
| 29 | 澳門提柯街坊會<br>頤康中心         | 2/7/2025-29/8/2025<br>(逢星期三、四、五)  | 16:00-17:00 | 學習使用Mpay智能支付      | 會員及市民   | 40名，先到先得 | 澳門高士德大馬路76號                      | 28319299  |

| 序  | 設施名稱            | 舉辦日期                             | 舉辦時間        | 培訓活動名稱                        | 對象     | 名額       | 地點                           | 聯絡電話     |
|----|-----------------|----------------------------------|-------------|-------------------------------|--------|----------|------------------------------|----------|
| 30 | 澳門聖安多尼堂<br>頤老之家 | 7/7/2025-31/7/2025（星期一）          | 14:30-15:15 | “健康自我管理小工具，「我的健康」<br>你要識”培訓活動 | 中心會員   | 5名，先到先得  | 澳門花王堂前地<br>4號B-D地下           | 28578531 |
|    |                 | 3/7/2025-31/7/2025（星期四）          | 15:30-16:15 | “手機Apps有很多，便利生活你要識”<br>培訓活動   | 中心會員   | 5名，先到先得  |                              |          |
|    |                 | 5/7/2025-31/7/2025（星期六）          | 10:00-10:45 | “手機Apps有很多，便利生活你要識”<br>培訓活動   | 中心會員   | 5名，先到先得  |                              |          |
| 31 | 海傍區老人中心         | 2/5/2025-29/9/2025<br>（逢星期一、三、五） | 15:00-16:00 | “手機軟件你我都識用”                   | 中心會員   | 10名，先到先得 | 澳門缸瓦巷4號<br>海傍區老人中心<br>（中心三樓） | 28920041 |
| 32 | 婦聯樂頤長者日間中心      | 3/5/2025-30/9/2025<br>（逢星期二、四、六） | 14:30-15:15 | 一戶通應用程式知多D                    | 中心會員長者 | 20       | 路環石排灣和諧廣場樂群樓<br>第二座地面及一樓ER/C | 28502311 |
| 33 | 南區社匯頤康中心        | 6/5/2025-30/9/2025<br>（逢星期二）     | 15:00-15:45 | “電子支付你我都識用”培訓活動               | 中心會員   | 10名，先到先得 | 澳門福寧里3號地下                    | 28934036 |
|    |                 | 8/5/2025-30/9/2025<br>（逢星期四）     | 10:00-10:45 | “我健康你放心，我的健康2.0”培訓<br>活動      | 中心會員   | 10名，先到先得 |                              |          |
|    |                 | 2/5/2025-30/9/2025<br>（逢星期五）     | 15:00-15:45 | “一戶通樣樣通”培訓活動                  | 中心會員   | 10名，先到先得 |                              |          |
| 34 | 筷子基耆康中心         | 7/5/2025-30/9/2025<br>（逢星期一、三）   | 16:00-16:45 | “電子支付你我都識用”培訓活動               | 中心會員   | 50名，先到先得 | 澳門筷子基南街快達樓2<br>座2樓B座         | 28261491 |
|    |                 | 2/5/2025-30/9/2025<br>（逢星期五）     | 16:00-16:45 | 齊來認識“我的健康2.0”培訓活動             | 中心會員   | 20名，先到先得 |                              |          |
| 35 | 澳門街坊總會頤康中心      | 12/5/2025-29/9/2025<br>（逢星期一）    | 15:45-16:30 | “電子支付你我都識用”培訓活動               | 中心會員   | 10名，先到先得 | 澳門荷蘭園正街28號2樓A<br>座           | 28522979 |
|    |                 | 6/5/2025-30/9/2025<br>（逢星期二）     | 11:00-11:45 | “數碼點餐好方便”培訓活動                 | 中心會員   | 10名，先到先得 |                              |          |
|    |                 | 2/5/2025-26/9/2025<br>（逢星期五）     | 14:45-15:30 | “電子支付你我都識用”培訓活動               | 中心會員   | 10名，先到先得 |                              |          |

| 序  | 設施名稱             | 舉辦日期                          | 舉辦時間        | 培訓活動名稱                   | 對象   | 名額       | 地點                                    | 聯絡電話     |
|----|------------------|-------------------------------|-------------|--------------------------|------|----------|---------------------------------------|----------|
| 36 | 同善堂新橋長者活動中心      | 12/5/2025-30/9/2025<br>(逢星期一) | 13:45-14:30 | 輕鬆玩轉智能手機-<br>如何使用手機掃碼    | 中心會員 | 25名，先到先得 | 澳門惠愛街79-<br>81號及銅錢巷4號，善惠<br>樓一至四樓     | 28861108 |
|    |                  | 6/5/2025-30/9/2025<br>(逢星期二)  | 10:30-11:30 | 輕鬆玩轉智能手機-<br>認識電子支付      | 中心會員 | 10名，抽籤   |                                       |          |
|    |                  | 8/5/2025-30/9/2025<br>(逢星期四)  | 10:30-11:30 | 輕鬆玩轉智能手機-<br>一戶通&我的健康2.0 | 中心會員 | 10名，抽籤   |                                       |          |
| 37 | 三巴門坊眾互助會<br>頤康中心 | 12/5/2025-30/9/2025<br>(逢星期一) | 15:00-15:45 | “電子支付你我都識用”<br>培訓活動      | 中心會員 | 24名      | 澳門連興街高發樓6號地<br>下                      | 28324259 |
|    |                  | 7/5/2025-30/9/2025<br>(逢星期三)  | 15:00-15:45 | “數碼點餐好方便”<br>培訓活動        | 中心會員 | 24名      |                                       |          |
|    |                  | 3/5/2025-30/9/2025<br>(逢星期六)  | 15:00-15:45 | 一戶通及我的健康2.0              | 中心會員 | 24名      |                                       |          |
| 38 | 筷子基坊會<br>青松頤老中心  | 12/5/2025-29/9/2025<br>(逢星期一) | 14:30-15:15 | “電子支付你我都識用”<br>培訓活動      | 中心會員 | 10名，先到先得 | 澳門飛喇士街/筷子南街4<br>02號綠楊花園-<br>利泰閣2座，GF樓 | 28261973 |
|    |                  | 7/5/2025-24/9/2025<br>(逢星期三)  | 14:30-15:15 | “一戶通”手機應用程式培訓活動          | 中心會員 | 10名，先到先得 |                                       |          |
|    |                  | 9/5/2025-26/9/2025<br>(逢星期五)  | 14:30-15:15 | “我的健康2.0”手機應用程式培訓活動      | 中心會員 | 10名，先到先得 |                                       |          |

備註：上述活動的日期和時間以社會服務設施的最終公告為準。如有任何疑問，請與相關設施聯絡以獲取更多資訊。